

## LA RICETTA

# Costolette di maiale

Insaporite con miele al limone e ottime se servite con un risotto o un gratin di patate

## INGREDIENTI

## Per 4 persone

- 2 limoni
- 2 cucchiaini di miele liquido
- circa 1 cucchiaino di pepe al limone
- 1/2 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino d'olio
- 4 costolette di maiale
- 4-8 foglie d'alloro

**1** Grattugiate finemente la scorza di un limone, spremete il succo e mescolate scorza e succo con il miele, il pepe al limone, il sale e l'olio. Spennellate la carne e sistematela in una teglia.

**2** Scaldate il forno a 220°C. Tagliate il secondo limone in quattro fette e distribuitele sulla carne con le foglie d'alloro. Rosolate la carne in forno per circa 10 minuti, quindi abbassate la temperatura a 120°C. Completate la cottura per altri 15-20 minuti.

SUGGERIMENTO: Servite la carne con un risotto o un gratin di patate.

PREPARAZIONE: circa 10 minuti, cottura circa 30 minuti.

PER PERSONA: circa 36 g di proteine, 22 g di grassi, 8 g di carboidrati, 1550 kJ/400 kcal.



cucina di **stagione**

■ Un esemplare gratuito si può richiedere a:  
tel. 0848 877 777\* fax 041 329 22 04  
internet: [www.saison.ch](http://www.saison.ch)  
\* tariffa normale

L'abbonamento annuale  
a *Cucina di Stagione*,  
12 numeri,  
costa solo 39.- franchi.

## Rimanete in movimento con la glucosamina Axamine!



**Paul Singer, 83 anni**  
4 volte campione svizzero  
di tennis nella categoria Senior



1 volta al giorno

Un prodotto Axanova AG  
[www.axanova.ch](http://www.axanova.ch)

Un'alimentazione sana e sufficiente moto, consentono di restare in forma a lungo e quando l'organismo lo richiede, **la glucosamina Axamine dà una mano**. Per gli anziani e gli sportivi è infatti importante integrare l'alimentazione con la glucosamina perché solitamente il corpo non è più in grado di produrne una quantità sufficiente a mantenere sane le articolazioni.

**Pastiglie di glucosamina Axamine**  
Integratore alimentare con 750 mg di solfato  
di glucosamina, vitamine C, E, B6, zinco e selenio.

Il solfato di glucosamina è una componente importante dei **tessuti connettivi**, dei **tendini** e della **cartilagine**. La vitamina C è necessaria per **ossa** e **vasi sanguigni sani**. La vitamina E è importante per il mantenimento delle **funzioni muscolari**, mentre la vitamina B6 è necessaria per il **metabolismo delle proteine**. Lo zinco sostiene le funzioni metaboliche per la **produzione di energia** e il selenio ha proprietà antiossidanti per la **protezione dell'organismo**.

**axamine**

Axamine è in vendita alla vostra Migros